

Inhalt

Vorwort	7
Exkurse	11
Kartenverzeichnis	11
Hinweise zur Benutzung	12
Namen: deutsch oder polnisch?	13

Praktische Reisetipps A–Z

Anreise	16
Behinderte	23
Botschaften und Konsulate	24
Einkaufen	25
Elektrizität	27
Essen und Trinken	27
Feiertage und Ferien	31
Feste und Festivals	32
Geld	36
Gesundheit	37
Information	38
Internet	39
Karten	41
Kinder	41
Kleidung und Reisegepäck	42
Medien	43
Museen	43
Öffnungszeiten	43
Post	44
Reisezeit	44
Sicherheit	44
Sport und Erholung	45
Telefon	51
Tiere	53
Toiletten	54
Unterkunft	54
Unterwegs in Polen	58
Zollvorschriften	64

Land und Leute

Polens südliche Regionen	68
Klima	71
Flora und Fauna	72
Geschichte	73
Steckbrief Polen	88

Sehenswertes bei der Anreise

Anreise via Frankfurt (Oder)	92
Anreise via Forst	94
Anreise via Bad Muskau	95
Anreise via Görlitz	95

Provinz

Dolnośląskie (Nieder- schlesien)

Breslau und Umgebung	101
Wrocław/Breslau	101
Legnica	135
Jawor und Złotoryja	137
Trzebnica	137
Oleśnica	139
Brzeg	139
Henryków	140
Über den Zobten nach Krzyżowa	140
Wałbrzych	142
Książ	144
Walim	145

Riesengebirge

Jelenia Góra	147
Jagniątków	154
Szklarska Poręba	156
Karpacz	165
Krzeszów	174

Glatzer Bergland	175	
Kłodzko	175	
Ins Heuscheuer Gebirge	177	
Zum Schneegebirge	179	
Provinzen		
Opolskie und Śląskie (Oppelner Land, Oberschlesien)		
Oppeln und Umgebung	183	
Opole/Oppeln	183	
Über Nysa nach Paczków	191	
Zwischen Moszna und dem Annaberg	192	
Racibórz	194	
Łubowice	194	
Oberschlesien		
Gliwice/Gleiwitz	195	
Katowice/Kattowitz	195	
Pszczyna	201	
Bielsko-Biała	205	
Von Cieszyn nach Żywiec	206	
Das „Gelobte Land“	209	
Częstochowa/Tschenstochau	209	
Łódź/Lodsch	214	
Provinz		
Małopolskie (Kleinpolen)		
Krakau und Umgebung	229	
Kraków/Krakau	229	
Kazimierz	249	
Wieliczka	256	
Ojców-Nationalpark	257	
Oświęcim/Auschwitz	258	
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	261	
Podhale und Hohe Tatra	266	
Nowy Targ	266	
Zakopane	267	
Pieninen und Poprad-Tal	276	
Von Szczawnica nach Niedzica	276	
Von Nowy Sącz nach Krynica	278	
Ostwärts durch die Niederen Beskiden	281	
Das „Gelobte Land“	209	
Częstochowa/Tschenstochau	209	
Łódź/Lodsch	214	
Provinz		
Podkarpackie (Vorkarpaten)		
Von Tarnów nach Przemyśl	287	
Tarnów	287	
Rzeszów	291	
Łanicut	294	
Jarosław	296	
Przemyśl	296	
Krasiczn	304	

INHALT

Waldkarpaten	305
Sanok	306
Ustrzyki Górne	307
Wetlina	309
Provinz	
Świętokrzyskie	
(Heilig- kreuzberge)	
Kielce	314
Nationalpark Heiligkreuzberge	317
Sandomierz	319
Baranów Sandomierski	320
Provinz	
Lubelskie	
(Lubliner Land)	
Lublin	324
Chełm	333
Kozłówka	334
Zamość	334
Nationalpark Roztocze	340
Kazimierz Dolny	341
Provinz	
Mazowieckie	
(Masowien)	
Warszawa/Warschau	348
Żelazowa Wola	364
Łowicz	366
Arkadia und Nieborów	367
Provinz	
Wielkopolskie	
(Großpolen)	
Poznań/Posen	370
Gniezno/Gnesen	379
Anhang	
Sprachhilfe	382
Literaturtipps	386
Ortsbezeichnungen	
polnisch – deutsch	388
Ortsbezeichnungen	
deutsch – polnisch	389
Register	392
Die Autorin	396
Atlas	nach 396